

二町内の自治会新聞

貯筋運動を始めよう

貯筋運動とはお金を貯めることではなく、筋肉を貯めようという運動です。鹿屋体育大学の先生が開発された運動です。筋肉は、ヒトの体を支え、体を動かす働きがあります。だから筋肉が衰えますと体が動かなくなりま

す。一般にお年寄りは、筋肉が細くなり、若い時のように体が動かなくなりま

筋肉は、使えば使うほど発達するようになっています。又使はなければどんどん衰えていくようになっています。

お年寄りがいつまでも若々しさを保ちたいならば、体を動かして筋肉を作ることが肝要です。

家から出ることをお勧めします。ラジオ体操、ウォーキング、グラウンドゴルフ等又趣味を持つことがいいですね。

百歳体操始まる

二町内では、在宅福祉センターにおいて毎月第五週の火曜日(十二時十五分から十三時まで)に行います。

一月は、二十九日(火)十二時十五分から行います。

百歳時代に備えて、積極的に参加しましょう。いつまでも元気で若々しく頑張りましょう。

在宅福祉センターは、皆様へのサービスで行われるものです。しかも無料ということです。本当に有り難いものです。

月に一回ということですが早く方法をおぼえて

一日の日課として行うことが肝要だと思います。継続は、力なりです。素敵な老後を過ごしましょう。

ゴミステーションの当番

ゴミステーションは、使用する皆さん共通のものですね。

私は、汚い仕事は嫌いだとか急がしいから当番の仕事はできないという理由は許されません。

利用する皆さんで協力し合っていつもきれいなゴミステーションにした

最近 当番制がうやむやになって、機能していない話を耳にします。

ゴミステーションは、人の手が加わらないと目も当てられない状態になってしまします。

衛生面からも又子ども

の教育上からも許されるものではないです。

近々ゴミステーションの利用者の皆さんに集まって頂き、ゴミステーションの課題や当番制についての話し合いの時間を取りたいと思っております。

担当理事さんから案内が回ってくると思いますから、話し合いにはぜひ参加いただきたいと思

事務局
村上徹郎
TEL 368-5384
住所 健軍本町 26-3

減量美化功労賞の表彰

今年、澤田真鶴さんが表彰されることになりました。

澤田さんは、五年前から公園トイレの清掃をボランティアでやっております。

公園のトイレは、汚いというのが当たり前ですが本町公園のトイレも「御多分に漏れず」目も当てられぬ状態がありました。何とかしなければならぬと思っております。

その様な時に手お挙げてくれたのが澤田さんでした。

週一回のペースで行っていますが汚い時は臨時に清掃を行っています。

お蔭で汚す人もいなくなつたようで何時もきれいなトイレを保っています。

澤田さんに代わって

からペーパーの悪戯もなくなり、公園利用者から大いに感謝されています。

減量美化功労賞の表彰は、二月六日市庁舎十四階の大ホールで行われます。

表彰状は、市長直々に手渡されます。

ラジオ体操クラブ新年会

一月十二日本町公園の公民館で新年会を行いました。

メンバーは、ラジオ体操クラブ、公園周りの道路の清掃(三津野建設)、公園トイレ清掃(澤田さん)合わせて十八名の新年会となりました。

ラジオ体操クラブは、体操前に歩きながらゴミを拾っています。澤田さんはトイレの清掃、三津野建設さんは道路の清掃で三団体で共通するところは、公園のボランティアです。

自治会が用意した刺身弁当、もつ鍋、各家庭から持ち寄ったご自慢の料理は大変豪華版でした。

料理をつつきながらカラオケも時間の経つのも忘れ大いにぎわいました。

ラジオ体操クラブは、

冬場(十一月から三月まで)午前七時からはじめます。

夏場は、四月から十月までは午前六時半からはじめます。

健康づくりに、一日の生活のリズムづくりにおまけにボランティアまでできてラジオ体操は最高だと思

皆さんの参加を期待しております。

「ゴミステーション」の看板

看板を造ってから十数年経ちましたので大分いたんできました。

自治会では、見苦しいものから補修を検討しています。

看板についての皆さんからのご要望が御座いましたら自治会長までお申し出下さい。

故村上俊康様から香典返

一月十四日町内を代表して故村上俊康様の葬儀に出席してきました。

その折に自治会に香典返しを頂くことになりました。謹んでお受けして浄財は、町内のため有効に使わせて頂きます。